

# 左京老人福祉センターだより

第310号(令和7年5月20日発行)  
〒606-8103 京都市左京区高野西開町5  
TEL:075-722-4650  
FAX:075-707-7445

LINE  
公式アカウント



左京老人福祉センター

ID:713jibpa

## 申し込み しっかり脳トレ

脳トレによる脳への刺激は、脳の血流が改善し、脳の各部分への酸素供給が増え、全体的な脳の機能を向上させます。

- 日 時：6月6日(金)・20日(金)  
午前10時30分～11時30分
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：25名(先着順)
- 持ち物：上履き、飲み物、筆記用具
- 申 込：5/26(月)午前9時から受付開始(電話可)



## 自由参加 公園体操in左京老セン

左京老セン内で公園体操を開催します！仲間と一緒に体操しませんか！

- 日 時：6月13日(金)・27日(金)  
午前10時30分～11時30分
- 会 場：当センター ホール
- 協 力：公園体操ボランティアリーダー
- 持ち物：上履き、飲み物、汗拭きタオル
- 服 装：動きやすい服装
- 定 員：35名(先着順・自由参加)



## 申し込み タオル体操

タオルは、自宅でも簡単に準備できるので、習得してホームエクササイズでも是非やってみましょう。

- 日 時：6月6日(金)  
①午前 9時30分～10時30分  
②午前10時45分～11時45分
- 会 場：当センター 座敷
- 定 員：各20名(先着順)
- 共 催：左京区地域介護予防推進センター
- 持ち物：上履き、飲み物、タオル2本、動きやすい服装
- 申 込：5/27(火)午前9時から受付開始(電話可)



## 申し込み 大人のぬり絵サロン

ぬり絵には、脳の活性化や認知症予防、ストレス解消などの効果が期待できます。

- 日 時：6月13日(金)・17日(火)  
午後1時30分～3時00分
- 会 場：当センター 多目的室
- 定 員：各20名(先着順)
- 持ち物：上履き、飲み物、色鉛筆
- 申 込：5/28(水)午前9時から受付開始(電話可)



## 申し込み らくらくエアロビクス

仲間と一緒に、リズムに合わせて、身体を動かしましょう！

- 日 時：6月17日(火)  
①午後1時30分～2時30分  
②午後2時45分～3時45分
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：各30名(先着順)
- 持ち物：上履き用運動靴、飲み物、動きやすい服装
- 共 催：左京区地域介護予防推進センター
- 申 込：6/3(火)午前9時から(6/3午前は電話のみ、それ以降は電話又は窓口で受付)



## 自由参加 たのしい脳トレ

事前申込不要です。定員になり次第、締め切りとさせていただきます。是非ご参加ください！

- 日 時：6月12日(木)・26日(木)  
午後2時30分～3時30分
- 会 場：当センター ホール
- 持ち物：上履き、飲み物
- 定 員：25名(先着順・自由参加)



## 左京老セン歴史講座 中止

講師のご都合により、当分の間お休みします。

## 自由参加 「ロバ隊長のサロン」参加者募集！

仲間と一緒におしゃべりしながらロバ隊長(認知症啓発キャンペーンマスコット)をつくりませんか？仲間を募集しています。詳しくはセンターまでお問合せください。

- 当センターに駐車場はありません。公共交通機関、自転車、バイク等でお越し下さい。
- 当センターは二足制です。上履きをご持参ください。



### ★講座申込みの注意★

- ①代理者・FAXによる申し込みはできません。
- ②運動講座は、医師から運動制限を受けていたり整形外科で治療中の方は申し込みできません。
- ③申込受付時間 午前9時～午後5時

## 申し込み 季節の折り紙講座

一緒に「あじさい」を折りましょう！

- 日 時：6月20日(金)  
午前10時00分～11時30分
- 会 場：当センター 座敷
- 定 員：30名(先着順)
- 持ち物：折り紙、ボンド、上履き
- 申 込：6/4(水)午前9時から受付開始(電話可)



## 申し込み コアバランスエクササイズ

コア(体の芯の筋肉)を強化し、体の内側・外側のバランスを整えることで動きやすい体を保つトレーニングです。

- 日 時：6月20日(金)  
①午後1時30分～2時30分  
②午後2時45分～3時45分
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：各30名(先着順)
- 持ち物：上履き、飲み物
- 服 装：動きやすい服装
- 共 催：左京区地域介護予防推進センター
- 申 込：6/5(木)午前9時から(6/5午前中は電話のみ、それ以降は電話又は窓口で受付)



## 申し込み ～交流・参加・学びの場～ スマホでつながるサロン

6月のテーマは「LINE絵文字とスタンプ」です。是非ご参加ください。

- 日 時：6月24日(火)午後1時30分～3時
- 会 場：当センター 座敷
- 定 員：16名(先着順)
- 協 力：京都市地域ITアドバイザー会、スマホ同好会
- 持ち物：個人のスマホ、上履き、飲み物、筆記用具
- 申 込：6/9(月)午前9時から受付開始(電話可)



## 申し込み フレイル予防講座 「フレイル予防体力測定会」

現在の体力の状態(歩行姿勢や握力など)を測定し、結果を通じて、自身の体力状況を客観的に認識し、健康維持や運動習慣の定着に繋げていきましょう。

- 日 時：6月27日(金)  
①午後1時30分～2時30分  
②午後2時45分～3時45分
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：各15名(先着順)
- 持ち物：上履き、飲み物
- 共 催：左京区地域介護予防推進センター
- 申 込：6/12(木)午前9時から(6/12午前中は電話のみ、それ以降は電話又は窓口で受付)



## おもちゃリレーとクリニック開催します！

いただいたおもちゃの新しいお友達を探しています。次に使ってくださる方へ、バトン(おもちゃ)を渡したいと思います。ぜひ、遊びにきてください。

- ※おもちゃは無償提供です。おもちゃの修理も受付しています。
- 日 時：6月28日(土)  
午後1時30分～2時30分
- 会 場：高野児童館
- 共 催：高野児童館
- ※おもちゃリレーはなくなり次第終了



## いきいきシニアポイント手帳

日々の健康づくり活動を「ポイント」として「見える化」することで達成感を得つつ習慣化を図るとともに、一定の活動成果によって抽選でプレゼントが当たる仕組みの事業です。50ポイント以上貯めてプレゼント抽選に応募することで、様々なプレゼントが当たります。第一応募締切は、6月30日です。センターに応募箱がありますので、ご利用ください。



## 10月集団健診のご案内

左京老人福祉センターで受診できます！

- 日 時：10月29日(水)  
午後2時～3時30分
- 会 場：当センター ホール
- 問合せ：京都いつでもコール  
075-661-3755 FAX:075-661-5855  
受付時間8時～21時(年中無休)

血液検査	血圧測定	尿検査	身体計測	診察・問診	<b>受診料金</b> 0円65歳以上 500円64歳以下
------	------	-----	------	-------	-------------------------------------

プラス 大腸がん検診・胸部検診を同時に受診できます。(平日のみ実施) 別途費用がかかります。(大腸がん検診300円、胸部検診0円(喀痰検査が必要な方のみ1000円))

申込方法 現在予約受付中！ (定員が埋まり次第終了)

電話 (075)744-0678 受付時間 平日9時～17時  
●おかけ間違いにご注意ください

WEB 24時間受付→ 京都市 集団健診 検索



◆対象者 ・75歳以上の方\*(市内在住の京都府後期高齢者医療被保険者\*65歳以上のご加入の方を含む)  
・京都市国民健康保険(40歳～74歳)加入者

※老人福祉センターでのお申込受付は出来ません。

Table with 7 columns representing days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and their respective activities. Includes details like '男子体操 9:00~10:30', 'ウォーキング 9:00~10:15', etc.

[不定期開催] 卓球(午前) | 9:00~11:50 卓球(午後) | 13:00~15:50 囲碁・将棋 | 13:00~15:00

(同) | 同好会活動(会員制) ※途中入会可の同好会あり ■ | 定期講座(年間・半年等の申込制) ★ | 当日参加可能(事前申込不要) ● | 単発講座(事前申込制) ▼ | 左京区地域介護予防推進センター受付(TEL707-2730)

Main activity schedule table with columns for time slots (午前, 午後) and days (月, 火, 水, 木, 金, 土). Includes room assignments like 'ホール', '多目的', '東座敷', '西座敷', '作業室'.

血管年齢測定 (Artery Age Measurement) section with text: 動脈硬化の程度を調べて、血管の老化の度合いを示した数値を「血管年齢」といいます。 Includes date: 6月12日(木) 午前10時30分~

筋肉量測定 (Muscle Mass Measurement) section with text: 筋肉が衰えると、転倒・骨折の危険性が高くなります。 Includes date: 6月27日(金) ①午後2時00分~

